

## Family Resistance

<b>Stage</b>	Action/Maintenance
<b>Barrier</b>	Other family members don't like vegetables
<b>Objective</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Help caregivers find ways to offer children vegetables even when other family members don't like vegetables</li></ul>
<b>Materials</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ways to Offer Your Child Vegetables When Other Family Members Don't Like Them (take-home card)</li><li>• Recipe cards</li></ul>
<b>Introduction</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• You said you are already offering vegetables at least 3 times a day to (<i>child's name</i>). What are some of the things you have been doing to get around the issue of other family members not liking vegetables?</li></ul> <p><i>Allow caregiver to respond. Commend her efforts and continue with the lesson as appropriate.</i></p>
<b>Overcoming family resistance</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Let's see if together we can come up with some additional ways that you can offer vegetables to (<i>child's name</i>) without it being a problem or an issue for those in the family who don't like vegetables.</li><li>• Is there a mealtime that family member(s) who do not like vegetables are not present?</li></ul> <p><i>If necessary, probe by asking questions such as:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• What about (<i>child's name</i>) snack times?</li><li>• Do you have to pack (<i>child's name</i>) a lunch or snack sometimes?</li><li>• You have a great opportunity to offer vegetables when providing meals or foods intended solely for (<i>child's name</i>). Do you have any ideas?</li></ul>

*Offer the following ideas as needed.*

- You could offer vegetable snacks.
- You could add vegetables to dips or sauces.
- You could have your child try vegetable juices. You can make your own fruit and vegetable juice blends or even smoothies (carrots blended with apple or orange juice is good).
- Even for meals shared by the whole family it might be possible to offer (*child's name*) vegetables. Any ideas on how you might do that?

*Allow caregiver to respond and add the following as appropriate.*

- You might offer vegetables as a special side dish for (*child's name*).
- Vegetables can be finely chopped and added to dishes like meatloaf and casseroles or pureed for soups.
- You and other family members could agree to be role models for (*child's name*) by deciding to try vegetables yourselves. It could be a whole family adventure to try a different vegetable each week.
- Has (*child's name*) ever helped choose or prepare a vegetable?
- Involving children in choosing and preparing vegetables is a good way to get them excited about vegetables and to eat them even if others don't like them.

### **Take-home activity**

*Provide caregiver with recipe cards and take-home card. End the lesson with some encouraging words.*

- Here is a summary of some of the things we've talked about today and some new recipes to try out. Keep up the good work you've been doing with offering vegetables.

## Resistencia de la familia

<b>Etapas</b>	Acción/Mantenimiento
<b>Obstáculo</b>	A otros miembros de la familia no le gustan las verduras
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Realzar los beneficios de salud de las verduras para los niños y enseñarle a la persona que cuida al niño maneras de ofrecerle verduras al niño aunque a otros miembros de la familia no le gustan las verduras</li></ul>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Maneras de ofrecerle verduras a su niño(a) cuando a otros miembros de la familia no les gustan (tarjeta para la casa)</li><li>Recetas</li></ul>
<b>Introducción</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Usted dijo que ya está ofreciendo verduras a (<i>nombre del niño</i>) por lo menos 3 veces al día. ¿Cuáles son las cosas que usted está haciendo para solucionar el problema de que a otros miembros de la familia no les gustan las verduras?</li></ul> <p><i>Permita que la persona que cuida al niño conteste, elogie a la persona y siga con la lección según corresponda.</i></p>
<b>Como superar la resistencia de la familia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>A ver si se nos ocurren maneras adicionales para ofrecerle verduras a (<i>nombre del niño</i>) sin que sea un problema para los miembros de la familia que no le gustan las verduras.</li><li>¿Hay una hora de comer en que el/ los miembro(s) que no les gusta(n) las verduras no estén presentes?</li></ul> <p>Si es necesario anime la respuesta con preguntas tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>¿Qué tal las horas en que (<i>nombre del niño</i>) come meriendas?</li><li>¿Hay días en que usted tiene que preparar el almuerzo o meriendas de (<i>nombre del niño</i>) para llevar?</li><li>Usted tiene la gran oportunidad de ofrecer verduras cuando sirve comidas solamente para (<i>nombre del niño</i>). ¿Tiene algunas ideas?</li></ul> <p><i>Ofrezca las siguientes ideas como según sea necesario.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Usted puede ofrecer verduras como meriendas.</li></ul>

- También puede echar las verduras en una salsa.
- Puede hacer que (*nombre del niño*) pruebe jugos de verdura. Puede hacer sus propias mezclas de jugos de frutas y verduras o también bebidas batidas (zanahoria mezclada con jugo de manzana o con jugo de naranja tiene buen sabor).
- Incluso para las comidas compartidas por la familia entera sería posible ofrecerle a (*nombre del niño*) verduras. ¿Tiene algunas ideas de cómo puede hacer esto?

*Permita que la persona que cuida al niño conteste y añada lo siguiente según sea apropiado.*

- Puede ofrecer las verduras como un plato especial para (*nombre del niño*).
- Es posible cortar las verduras en trozos pequeños y mezclarlos en comidas como “meatloaf”, platos guisados o puré para la sopa.
- Usted y los otros miembros de la familia pueden tomar turnos para ser un buen ejemplo para (*nombre del niño*) tomando la decisión de probar las verduras ustedes mismos. Puede ser una aventura para toda la familia intentar probar una verdura diferente cada semana.
- ¿Alguna vez ha permitido que (*nombre del niño*) le ayude a preparar o escoger una verdura?
- Dejando que los niños escojan y preparen las verduras es una buena manera de entusiasmarlos por las verduras y comerlas aunque no les gusten.

### **Actividad para la casa**

*Provea a la persona que cuida al niño con la tarjeta de recetas y déle consejos y termine la lección con palabras animosas.*

- Aquí está un resumen de algunas cosas que hemos hablado hoy (muestre la tarjeta de consejos) y aquí están algunas recetas nuevas que puede intentar. Siga con su buen trabajo de ofrecer verduras como la ha estado haciendo.

**Iowa WIC Program & Iowa State University — 2004**

Partially funded by USDA/FNS as a special project grant

---

**Ways to Offer Your Child Vegetables  
When Other Family Members  
Don't Like Them**

---

**1. Absence**

Offer vegetables at a meal when those who do not like vegetables are **not present**.

**2. Snacks**

Offer vegetables as snacks (for example, carrots or celery sticks).

**3. Just for the Kids**

If certain a family member refuses to have vegetables on his/her plate, make a special treat — a small side-dish of vegetables — just for the child(ren).

**4. Juices & Smoothies**

Offer your child(ren) vegetables in the form of a juice or smoothie, for example orange and carrot juice or smoothie.

**5. Condiments**

When the time permits make or serve salsas or sauces to go with your meals. Puree the vegetables so that they are not visible in the sauce or salsa.

---

**Ways to Offer Your Child Vegetables  
When Other Family Members  
Don't Like Them**

---

**1. Absence**

Offer vegetables at a meal when those who do not like vegetables are **not present**.

**2. Snacks**

Offer vegetables as snacks (for example, carrots or celery sticks).

**3. Just for the Kids**

If certain a family member refuses to have vegetables on his/her plate, make a special treat — a small side-dish of vegetables — just for the child(ren).

**4. Juices & Smoothies**

Offer your child(ren) vegetables in the form of a juice or smoothie, for example orange and carrot juice or smoothie.

**5. Condiments**

When the time permits make or serve salsas or sauces to go with your meals. Puree the vegetables so that they are not visible in the sauce or salsa.

---

**Ways to Offer Your Child Vegetables  
When Other Family Members  
Don't Like Them**

---

**1. Absence**

Offer vegetables at a meal when those who do not like vegetables are **not present**.

**2. Snacks**

Offer vegetables as snacks (for example, carrots or celery sticks).

**3. Just for the Kids**

If certain a family member refuses to have vegetables on his/her plate, make a special treat — a small side-dish of vegetables — just for the child(ren).

**4. Juices & Smoothies**

Offer your child(ren) vegetables in the form of a juice or smoothie, for example orange and carrot juice or smoothie.

**5. Condiments**

When the time permits make or serve salsas or sauces to go with your meals. Puree the vegetables so that they are not visible in the sauce or salsa.

---

**Maneras de ofrecerle verduras  
a su niño(a) cuando a otros  
miembros de la familia no les gustan**

---

**1. Ausencia**

Ofrézcale a su niño (s) verduras en una comida en la que a los que no les gusten las verduras **no estén presentes**.

**2. Meriendas**



Ofrézcale a su niño (s) verduras como meriendas, por ejemplo– zanahorias o palitos de apio.

**3. Solo para niños**



Si a ciertos miembros de la familia se rehúsan a tener verduras en su plato, haga un plato especial de verduras, solo para el/los niño(s).

**4. Jugos y Licuados**



Ofrézcale a su niño (s) verduras como jugo o licuados, por ejemplo puede hacer un licuado de jugo de naranja y jugo de zanahoria.



**5. Condimentos**

Usted también puede hacer o servir salsas con sus comidas. Pude hacer un puré de verduras para que no sean visibles en la salsa.

---

**Maneras de ofrecerle verduras  
a su niño(a) cuando a otros  
miembros de la familia no les gustan**

---

**1. Ausencia**

Ofrézcale a su niño (s) verduras en una comida en la que a los que no les gusten las verduras **no estén presentes**.

**2. Meriendas**



Ofrézcale a su niño (s) verduras como meriendas, por ejemplo– zanahorias o palitos de apio.

**3. Solo para niños**



Si a ciertos miembros de la familia se rehúsan a tener verduras en su plato, haga un plato especial de verduras, solo para el/los niño(s).

**4. Jugos y Licuados**



Ofrézcale a su niño (s) verduras como jugo o licuados, por ejemplo puede hacer un licuado de jugo de naranja y jugo de zanahoria.



**5. Condimentos**

Usted también puede hacer o servir salsas con sus comidas. Pude hacer un puré de verduras para que no sean visibles en la salsa.

---

**Maneras de ofrecerle verduras  
a su niño(a) cuando a otros  
miembros de la familia no les gustan**

---

**1. Ausencia**

Ofrézcale a su niño (s) verduras en una comida en la que a los que no les gusten las verduras **no estén presentes**.

**2. Meriendas**



Ofrézcale a su niño (s) verduras como meriendas, por ejemplo– zanahorias o palitos de apio.

**3. Solo para niños**



Si a ciertos miembros de la familia se rehúsan a tener verduras en su plato, haga un plato especial de verduras, solo para el/los niño(s).

**4. Jugos y Licuados**



Ofrézcale a su niño (s) verduras como jugo o licuados, por ejemplo puede hacer un licuado de jugo de naranja y jugo de zanahoria.



**5. Condimentos**

Usted también puede hacer o servir salsas con sus comidas. Pude hacer un puré de verduras para que no sean visibles en la salsa.



## Corn & Chili Salsa

½ cup canned corn  
3 tomatoes cored and finely chopped  
1 jalapeno pepper  
1 small onion finely chopped  
1 garlic clove, finely chopped  
1 Tbsp. vegetable oil  
1 tsp. chili powder  
Salt and pepper to taste

1. Blend all the ingredients together
2. Allow the ingredients to marinate for several hours before serving.
3. Serve with your favorite chips or on top of broiled chicken or meat.



## Corn & Chili Salsa

½ cup canned corn  
3 tomatoes cored and finely chopped  
1 jalapeno pepper  
1 small onion finely chopped  
1 garlic clove, finely chopped  
1 Tbsp. vegetable oil  
1 tsp. chili powder  
Salt and pepper to taste

1. Blend all the ingredients together
2. Allow the ingredients to marinate for several hours before serving.
3. Serve with your favorite chips or on top of broiled chicken or meat.



## Corn & Chili Salsa

½ cup canned corn  
3 tomatoes cored and finely chopped  
1 jalapeno pepper  
1 small onion finely chopped  
1 garlic clove, finely chopped  
1 Tbsp. vegetable oil  
1 tsp. chili powder  
Salt and pepper to taste

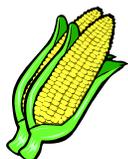
1. Blend all the ingredients together
2. Allow the ingredients to marinate for several hours before serving.
3. Serve with your favorite chips or on top of broiled chicken or meat.



## Corn & Chili Salsa

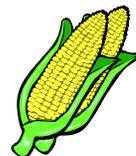
½ cup canned corn  
3 tomatoes cored and finely chopped  
1 jalapeno pepper  
1 small onion finely chopped  
1 garlic clove, finely chopped  
1 Tbsp. vegetable oil  
1 tsp. chili powder  
Salt and pepper to taste

1. Blend all the ingredients together
2. Allow the ingredients to marinate for several hours before serving.
3. Serve with your favorite chips or on top of broiled chicken or meat.



## SALSA DE MAÍZ Y CHILE

- ½ taza de maíz enlatado
  - 3 tomates con el centro quitado y cortado en trozos pequeños
  - 1 jalapeño
  - 1 cebolla chiquita y picado en trozos pequeños
  - 1 diente de ajo, picado en trozos pequeños
  - 1 cucharada de aceite vegetal
  - 1 cucharadita de chili en polvo
  - Sal y pimienta al gusto
4. Mezclar todos los ingredients.
  5. Permitir que todos dos los ingredientes marinen (reposar) por unas horas antes de servirlo.
  6. Servir con sus papas (chips) favoritas o con pollo o carne asada a la parilla



## SALSA DE MAÍZ Y CHILE

- ½ taza de maíz enlatado
  - 3 tomates con el centro quitado y cortado en trozos pequeños
  - 1 jalapeño
  - 1 cebolla chiquita y picado en trozos pequeños
  - 1 diente de ajo, picado en trozos pequeños
  - 1 cucharada de aceite vegetal
  - 1 cucharadita de chili en polvo
  - Sal y pimienta al gusto
1. Mezclar todos los ingredients.
  2. Permitir que todos los ingredientes marinen (reposar) por unas horas antes de servirlo.
  3. Servir con sus papas (chips) favoritas o con pollo o carne asada a la parilla.

## SALSA DE MAÍZ Y CHILE

- ½ taza de maíz enlatado
  - 3 tomates con el centro quitado y cortado en trozos pequeños
  - 1 jalapeño
  - 1 cebolla chiquita y picado en trozos pequeños
  - 1 diente de ajo, picado en trozos pequeños
  - 1 cucharada de aceite vegetal
  - 1 cucharadita de chili en polvo
  - Sal y pimienta al gusto
1. Mezclar todos los ingredients.
  2. Permitir que todos los ingredientes marinen (reposar) por unas horas antes de servirlo.
  3. Servir con sus papas (chips) favoritas o con pollo o carne asada a la parilla.

## SALSA DE MAÍZ Y CHILE

- ½ taza de maíz enlatado
  - 3 tomates con el centro quitado y cortado en trozos pequeños
  - 1 jalapeño
  - 1 cebolla chiquita y picado en trozos pequeños
  - 1 diente de ajo, picado en trozos pequeños
  - 1 cucharada de aceite vegetal
  - 1 cucharadita de chili en polvo
  - Sal y pimienta al gusto
1. Mezclar todos los ingredients.
  2. Permitir que todos las ingredientes marinen (reposar) por unas horas antes de servirlo.
  3. Servir con sus papas (chips) favoritas o con pollo o carne asada a la parilla.



## CARROT-APPLE JUICE

1 large apple  
2 carrots  
½ cup ice cubes  
¾ cup water  
1 Tbsp. sugar (optional)

1. Wash, quarter and remove the stem from the apple.
2. Scrape the carrots, cut into small pieces.
3. Place cut up apple and carrots into blender.
4. Add the ice cubes and sugar, cover the blender and run at high for about 1 minute.
5. Add the cold water and blend until smooth (add more water if needed).
6. Pour into cups and enjoy.



## CARROT-APPLE JUICE

1 large apple  
2 carrots  
½ cup ice cubes  
¾ cup water  
1 Tbsp. sugar (optional)

1. Wash, quarter and remove the stem from the apple.
2. Scrape the carrots, cut into small pieces.
3. Place cut up apple and carrots into blender.
4. Add the ice cubes and sugar, cover the blender and run at high for about 1 minute.
5. Add the cold water and blend until smooth (add more water if needed).
6. Pour into cups and enjoy.



## CARROT-APPLE JUICE

1 large apple  
2 carrots  
½ cup ice cubes  
¾ cup water  
1 Tbsp. sugar (optional)

1. Wash, quarter and remove the stem from the apple.
2. Scrape the carrots, cut into small pieces.
3. Place cut up apple and carrots into blender.
4. Add the ice cubes and sugar, cover the blender and run at high for about 1 minute.
5. Add the cold water and blend until smooth (add more water if needed).
6. Pour into cups and enjoy.



## CARROT-APPLE JUICE

1 large apple  
2 carrots  
½ cup ice cubes  
¾ cup water  
1 Tbsp. sugar (optional)

1. Wash, quarter and remove the stem from the apple.
2. Scrape the carrots, cut into small pieces.
3. Place cut up apple and carrots into blender.
4. Add the cubes and sugar, cover the blender and run at high for about 1 minute.
5. Add the cold water and blend until smooth (add more water if needed).
6. Pour into cups and enjoy.



## JUGO DE ZANAHORIA Y MANZANA

1 manzana  
2 zanahorias  
½ taza de hielo  
¾ taza de agua  
1 cucharada de  
azúcar (opcional)

1. Lavar y quitar el centro de la manzana y córtala en cuatro pedazos.
2. Limpiar y quitar la cáscara de las zanahorias, córtalas en pedazos de 1 pulgada y media.
3. Poner la manzana y las zanahorias en una licuadora.
4. Añadir la ½ taza de hielo y el azúcar.
5. Cubrir la licuadora y prenderla en velocidad alta por 1 minuto o hasta que la mezcla esté sin grumos.
6. Añadir el agua fría y mezclar por menos de 1 minuto (añadir mas agua si es necesario) como necesite.
7. ¡Echar en vasos y buen provecho!



## JUGO DE ZANAHORIA Y MANZANA

1 manzana  
2 zanahorias  
½ taza de hielo  
¾ taza de agua  
1 cucharada de  
azúcar (opcional)

1. Lava y quita el centro de la manzana y córtala en cuatro pedazos.
2. Limpia y quita la piel de las zanahorias, córtalas en pedazos de 1 pulgada y media.
3. Ponga la manzana y las zanahorias en una licuadora.
4. Añade la ½ taza de hielo y el azúcar.
5. Cubre la licuadora y prenderla en velocidad alta por 1 minuto o hasta la mezcla esté sin grumos.
6. Añade el agua fría y mezcla por menos de 1 minuto (añade mas agua si es necesario) como necesita.
7. ¡Eche en vasos y buen provecho!



## JUGO DE ZANAHORIA Y MANZANA

1 manzana  
2 zanahorias  
½ taza de hielo  
¾ taza de agua  
1 cucharada de  
azúcar (opcional)

1. Lava y quita el centro de la manzana y córtala en cuatro pedazos.
2. Limpia y quita la piel de las zanahorias, córtalas en pedazos de 1 pulgada y media.
3. Ponga la manzana y las zanahorias en una licuadora.
4. Añade la ½ taza de hielo y el azúcar.
5. Cubre la licuadora y prenderla en velocidad alta por 1 minuto o hasta la mezcla esté sin grumos.
6. Añade el agua fría y mezcla por menos de 1 minuto (añade mas agua si es necesario) como necesita.
7. ¡Eche en vasos y buen provecho!



## JUGO DE ZANAHORIA Y MANZANA

1 manzana  
2 zanahorias  
½ taza de hielo  
¾ taza de agua  
1 cucharada de  
azúcar (opcional)

1. Lava y quita el centro de la manzana y córtala en cuatro pedazos.
2. Limpia y quita la piel de las zanahorias, córtalas en pedazos de 1 pulgada y media.
3. Ponga la manzana y las zanahorias en una licuadora.
4. Añade la ½ taza de hielo y el azúcar.
5. Cubre la licuadora y prenderla en velocidad alta por 1 minuto o hasta la mezcla esté sin grumos.
6. Añade el agua fría y mezcla por menos de 1 minuto (añade mas agua si es necesario) como necesita.
7. ¡Eche en vasos y buen provecho!